

JJ-kamp

Det grundlæggende princip i JJ-kamp er, at "alt" er tilladt. Altså modsat vores kampsystem, så er det "fri" kamp, hvor man må holde og slå etc.

Det betyder igen, at det vigtigste bliver at passe på ikke at blive ramt i hovedet. Vi kan tåle at blive ramt mange andre steder, men bliver vi ramt i hovedet, så bliver det rigtig svært at passe på sig selv og ikke blive ramt igen – og man risikerer derfor helt at miste taget.

Vigtige elementer at huske:

- Sparkeafstand – slåafstand
- Duk og flyt hoved
- Luk afstanden
- Clinch
- Nedtagning eller tag ryggen
- Gulv "ground-and-pound" (GNP)
- Position
- Kontrol
- Submission